RECOVERY KERNEL

Seri Navigasyon pou Substans Spesifik

Kijan pou rekoupere apre alkòl

Sèvi ak Framework Recovery Kernel la

Maladi Itilize Alakòl · Bwè Anpil · Bibye / Wèn / Espirit Lye · Depandans Alakòl-Medikaman

⚠ RESOU RISKW REDUI — PA KONSEY MEDIKAL | Krisis: rele 116 oswa tèks findahelpline.com

Retir pou alkòl ka fatal. Li ki seksyon 3 premye.

Yon Nòt Anvan Ou Kòmanse

Gid sa a kòmanse ak yon bagay okenn lòt gid navigasyon Recovery Kernel te kòmanse avèk li: yon avètisman medikal ki dwe li anvan nenpòt bagay.

Retirada alkòl ka touye ou. Pa kòm yon metafo. Pa kòm yon abstraksyon estatistik. Li ka pwodui konvèsyon, aryarytm kadyak, ak yon sindròm ki rele delirium tremens ki pote yon pousantaj lanmò rive 15% san tretman medikal. Sa pa vre pou retou alkòl kanabis oswa retou stimulan oswa menm pifò retou opioid. Li se espesifikman, distinktman vre pou alkòl — ak pou benzodiazepin yo, ki opere atravè menm mekanis.

Si ou se yon moun ki bwè twòp, chak jou — sa vle di w bwè pou w ka fonksyone, w bwè nan maten, santi w ap trese oswa swe oswa maladi kè lè w pa bwè alkòl pandan plizyè èdtan — ou pa dwe sispann anvan san sipèvizyon medikal. Tout kad Recovery Kernel ki nan gid sa a aplike konplètman ak rekòvery ou. Men, premye etap la se pa yon pilmanon. Se yon apèl telefòn bay doktè oswa klinik swen ijan oswa fasilite detoksikasyon.

Pou moun ki bwè modere a oswa lou san depandans fizik—sa vle di sa yo ki bwè pwoblèmatisman men pa bwè pou evite retreman fizik—gwid sa a aplike pi dirèkteman. Diferans la klinik e enpòtan. Si ou pa sèten nan ki kategori ou ye, pran anpil prekosyon epi chèche yon evalyasyon medikal.

⚠ SI OU DEPANDAN ALKÒL FIZIKMAN — SÈTE E LI SA KISA KÒMANSE AN MOMAN SA A

- Èske ou bwè nan maten pou sispann trese?
- Èske ou santi swete, kè ki bat pi vit, oswa malèz lè ou pa bwè alkòl pandan plizyè èdtan?
- Èske ou janm te fè konvèsyon oswa ilizyon lè w ap sispann oubyen redwi alkòl?
- Èske ou ap bwè anpil epi chak jou pandan semèn, mwa, oswa ane?

Si ou reponn wi a nenpòt nan sa yo: pa sispann bwè dousman. Rele doktè w, ale nan swen ijan, oswa kontakte fasilite detoksikasyon alkòl anvan ou redwi oubyen sispann. Sa pa yon rekòmandasyon. Se yon nesesite medikal. Detoksikasyon alkòl ki sipèvize medikal ak diminye benzodiazepin se estanda swen. Li kenbe moun vivan. Tanpri itilize li.

Lè ou estab nan sans medikalman—kit pa yon detoks sipèvize oswa paske ou konfime ou pa nan kategori depandans fizik—tout kad Recovery Kernel ki anba a se konsepyone pou biyoloji ou ak vwayaj rekòveryou ou.

Seksyon 1 — Sa Alakòl la te fè sèvo ou an

SENTURION AN — Toksin Nèuro ki Pi Popilè nan Istwa Manmen

*** **Definition:** A substance that, while toxic to the central nervous system at high doses, is socially accepted and widely used for its psychoactive effects.**
*** **Historical Context:** From ancient ritualistic intoxicants to modern recreational drugs, humanity has repeatedly sought chemical means to alter consciousness.**
*** **The "Sanctioned" Aspect:** The key differentiator between a dangerous poison and the Centurion is cultural acceptance. Society dictates what level of neurotoxicity is permissible for communal function or pleasure.**

Alkol se inik nan chemen pwodwi abuzu komen yo paske li pa opere atravè yon sèl sistèm reseptè. Li touche prèske tout sistèm nitròtransmètè majè nan sèvo a an menm tan — se poutèt sa ki fè sindròm retou li pi konplèks e pi danjere pase prèske nenpòt lòt pwodwi, epi ki fè rekonperasyon li mande apwòch biyolojik ki pi konplè.

Konprann sa alkòl te fè vrèman—pa kòm yon echèk moral men kòm yon bagay ki gen rapò ak pwesyòjik—se fondasyon tout bagay ki suiv.

Senk Sistèm ki Gen Detourne pa Alakòl la

Sistèm	Ki alkòl ki te	Kisa retreye ak rekouperasyon sanble ak sa?
GABA (freyè a)	Potansye reseptè GABA-A — amplifye sistèm inhibisyon prensipal sèvo a. Alakòl se yon agonis GABA-A pwisan. Kalm nan, diminisyon enkyetid la, fasilite sosyal la, dòmi an — tout sa yo se GABA.	Av ak itilizasyon kronik, reseptè GABA yo diminye pou kompense. Lè alkòl retire, sistèm frey yo pran dènye goutte pandan ke aksilè a ap kouri san kontwòl. Rezilta: risk konvèsyon, tremor, anksyete ekstrèm, ensonmi. Sa se ijans medikal retreman alkòl.
Glutamat la (akseleratè a)	Reseptè glutamat NMDA ki anibe — diminye siyal eksitasyon. Kontrè sa ki fè stimulan yo. Alakòl kalme sistèm eksitatif la.	Itilizasyon alkòl kònik lakòz ogmantasyon reseptè glutamat — sèvo a konpense ak enhibisyon an lè li fè plis aksilérateur. Retire alkòl la: GABA diminye, glutamat ogmante. Sèvo a fonksyone ak eksitasyon ki danjere. Konvèsyon se ekspresyon ekstrèm de desbalans sa a.
Dopamin (sinyal rekòmans la)	Li ogmante devolman dopamin nan nwa akumbens la — sant rekonpans la. Sa se yon	Sistèm dopamin se yon bagay ki diminye menm jan ak stimulan yo, men pi dousman. Anhedonia, mank motivasyon, ak depresyon nan rekoblè alkòl reflete

	efè sekondye ki soti nan efe GABA/glutamat men se sa ki fè alkòl santi bon, pa jis kalme.	deplasman sistèm dopamin an ansanm ak defisit GABA la. Sistèm plezi a tou pa fonksyone, se pa sèlman sistèm kalm la.
Serotonin	Augmante rapidman rilashman serotonin — kontribye a elevasyon mood nan doze ki ba. Itilizasyon lou ak kronik deplore fonksyon sistèm serotonin.	Defisit serotonin pandan rekoblè lakòz depresyon, anksyete, iritabilite, ak pwoblèm dòmi. 5-HTP, 5-MTHF, ak nitrisyon ki rich nan tryptophan vin esansyèl pou rekonstruksyon sistèm serotonin. Souvan yo idantifye mal kòm depresyon prensipal lè se yon defisit faz rekoblè.
Sistèm opioid	Yo detritè rilashman opioid endojen—beta-endorfin yo—ki kontribye nan koneksyon sosyal ki cho sa a, soulajman doulè, ak kalite euforik alkòl la, sitou nan moun ki pote OPRM1 A118G.	Deplemasyon opioïde endojen pandan rekoblèman pwodui sansiblite doulè emosyonèl, difikilte ak lyasyon sosyal, ak yon kalite lapriyè ki souvan mal entèprete kòm yon angesti pou alkòl lè li vrèman angesti pou eta endorfin ki te pwodui pa alkòl. Jènotip OPRM1 detèmine repons naltrexon an.

Pwoblèm Asetaldeid la — Sèl pou Alkol

SENTURIYEN AN — Pwizan ki Fowawo ou ap eseye netwaye a

Alkol metabolize nan fwa lèt atravè de etap: premye bay asetaldeid (pa enzim ADH1B), epi apre sa bay asetat (pa enzim ALDH2). Asetaldeid la toksik dirèkteman — li detri ADN, pwoteyin, ak membran selil yo, e se responsable pou woujèt, malèz nan vant, ak kè ki bat rapid pandan yon kòlè.

Pwopèt sa a gen varyasyon jenetik ki afekte enpak ak pwofil risyal alkòl la anpil:

varyant jenetik	Byoloji a	Sa sa vle di pou rekoblè ou
varyant rapid ADH1B (rs1229984)	Konvèti alkòl an asetaldehid trè rapidman — entèmedyè toksik la akimile pi vit pase sa ke ki ka netwaye li pa ALDH2.	ADH1B rapid + ALDH2 dous = eksperyans malèz ki paradoksalman bay yon pwoteksyon kont bwè twòp. ADH1B rapid + ALDH2 rapid = pwosesis efikas men kapasite konsomasyon pi wo. Konnen konbinezon ou an.
varyant ALDH2*2 (rs671) — jen flashe Ayisyen an	Redui oswa elimine enzim ki netwaye asetaldeid. Heterozigote (*1/*2): ~50% aktivite, reaksyon flashe. Homozigote (*2/*2): aktivite pwòch zero, toksisite ekstrèm.	Homozygous ALDH2*2 fè konsomasyon alkòl vin danjere pwòpmanman — asetaldehid akimile nan nivo toksik ak chak bwòl. Varyant sa a pwotèktè kont AUD men li pa anpeche l; kèk

		moun bwè malgre difikilte grav yo epi yo devlope AUD tout bon, avèk domaj ògàn ki agrave.
ALDH2*1/*1 (wild type)	Kapasite netwayaj asid asetaladik ki konplè — varyant ki pi komen nan popilasyon Ewopyen yo.	Pa gen okenn baraj fizyolojik pou konsomasyon alkòl nan chemen sa a. Vulnerabilite jenetik lòt yo (GABRA2, OPRM1, COMT) ki detèmine risk abitasyon an. Domaj foie ak itilizasyon lou kronik toujou rive malgre efikasite ALDH2 — kantite konsome ki detèmine hepatotoksisite a.

Sa ki te fè alkòl kònik pou kò ou — pi lwen pase sèvo a

SENTURIYEN AN — Tout Sistèm nan Te Envolve

Alcool pa sèlman yon dwòg pou sèvo a. Anezyen bwè twòp pwodui efè sistèmik ki dwe adrese nan rekoblèksyon an ansanm ak rekonstruksyon nève yo:

- Foie: Foie gras $\rightarrow$ hépatite alcoolique $\rightarrow$ cirrhose est la progression avec une consommation excessive non contrôlée. Même sans cirrhose, la fonction hépatique est souvent significativement altérée, affectant le métabolisme de chaque supplément et médicament dans ce guide. Des tests de fonction hépatique (LFTs) doivent être évalués au début du rétablissement.
- Depletion nan Thiamine (B1): Alakòl bloke absòpsyon thiamine. Defisyan grav thiamine pwodui encephalopathy Wernicke — yon ijans neurologik ki gen rapò ak konfizyon, anormalite mouvman je, ak pèt koordinasyon. Si ou te bwè twòp epi ou santi nenpòt nan simtòm sa yo, ale imedyatman nan salpital ijans. Thiamine (B1) doze wo se tretman an. Sa pa yon sitiyasyon pwotokòl aseman — se yon ijans medikal.
- Deplemasyon magnezyòm: Alakòl ogmante ekskresyon magnezyòm urinè anpil. Defisyan magnezyòm agrave enkyetid, pwoblèm dòmi, risk aryitmie kè, ak souba seizyèm — tout sa yo ki deja wo nan retreman alakòl. Repolisyon magnezyòm se entèvansyon aseman ki pi gen priyorite nan rekoblèman alakòl.
- Devastasyon entènen ak mikwobiyòm: Alkol detwi barier entènen an, deranje mikwobiyòm nan, epi li pwodui pèmeyabilite entènen ('leaky gut') ki mennen nan enflamasyon sistèmik, deranjman mood, ak angajman. Aks nan entènen-serebra (Protocol 09 ak Centurian Paper 18 nan Compendium prensipal la) se yon objektif reparasyon santral.
- Sistèm kadyovaskilè: Bwè twòp bwè pou yon tan pwodui kardiomiopati, aritmi (patikyalman fibrilasyon atriyal), ak tansyon san wo. Evalyasyon kadyovaskilè ta dwe yon pati nan evalyasyon medikal rekoblè pre.
- Supresyon iminitè: Alakòl rete rete suprime fonksyon iminitè. Anpil moun ki nan kòmansman rekoblè lakòl yo manke imiditeolojikman. Nitrisyon ak dòmi se zouti prensipal pou repare iminitè.

Seksyon 2 — Blueprint Jenetik ou

Maladi itilize alkòl gen youn nan pi gwo estimasyon eritaj li pou nenpòt kondisyon nan medsin — anviwon 50–60%. Sa pa destini. Se biyoloji ki ka konprann, travay ak, epi adrese. Pyès fwom nan Recovery Kernel montre ki sistèm biyolojik espesifik yo te fè alkòl santi li nesesè, e ki sa yo ki pi ijanman bezwen sipò pandan rekoblè.

Panel Test ADN pou Rekiperasyon Alakòl

Jen	Sa li kontwole	Varyan kle	Relevans rekoblè alkòl
GABRA2	sousyen alfa-2 reseptè GABA-A — ton inhibisyon baz	rs279858 / rs279845 haplotype ki gen gwo risyò	Jenetik ki pi enpòtan pou alkòl nan kad Recovery Kernel la. Varyant ki gen risk wo yo diminye estrikti ton inhibisyon GABAè de baz — sistèm frey bran pou sèvo a ap mache ak yon pouvwa ki rete ba klike. Alkòl aktive pwisanman sistèm ki pa ase pouvwa sa a, li pwodui yon soulajman ki vrèman ekstraòdinè pou jènotip sa a. Rekiperasyon an dwe konstwi sipò GABA altènatif — magnezyòm, pratik ki sipòte GABA, rediksyon estrès — kòm priyorite premye liy yo.
OPRM1	Reseptè mu-opioid — repons endorfin ak rekonpans lyasyon sosyal	A118G (rs1799971)	Pòtè A118G yo eksperyanse yon dechifman dopamin ki elve nan nwa akumbens la an reponsyon alikòl — yon siyal rewòd pi fò pase jènotip A/A. Sa se pi fò prediktè pou reponsyon naltrèksòn nan maladi itilizasyon alkòl. Si ou pote A118G, naltrèksòn an pwobabman ap pi efikas pou ou pase pou pasyan ki an reta. Pran sa bay doktè ou.
COMT	Vitès netwayaj kimyòm dopamin ak strese	Val158Met (rs4680)	COMT ki dous (Met/Met, konstitisyon Sage) reprezante anpil nan dezòd itilizasyon alkòl—se sèvo ki anksye sou kanpe ki pa ka kalme tèt li ki jwenn potansyasyon GABA alkòl la kòm dènye switch efikas disponib. Jesyon enkyetid se estrateji rekonperasyon santral pou pwofil sa a. COMT ki rapid (Warrrior) tou parèt—bèl moun sosyal ki ap chèche estimilasyon dopaminik nan efè sekondè alkòl sou dopamin.
ALDH2	Aldehyde dehydrogenase	rs671 (*1/*1, *1/*2, *2/*2)	Konsidere kritik pou konprann pwofil risk ak chay domaj kò a. Endividyèl ki

	2 — netwayaj asetaldeid		2/*2 homozigote ki bwè malgre pwoblèm ekstrèm yo gen domaj ògàn ki medye pa asetaldehid ki mande ke pwotokòl rekoblè estanda yo pran an kont. Test fonksyon fwawo se mandatory. N-asetil sistein ak konpliman sipò fwawo pran yon enjansi adisyonèl.
ADH1B	Alcool déshydrogènaz — konvèti alkòl an asètaldid	rs1229984 (varyant rapid kontanye varyant dous)	ADH1B ki rapid (alèl His48) pwodui asetaldehid pi vit — sa bay yon kèk detèmines natirèl men tou li mete moun nan yon ekspozisyon toksik pi rapid si bwè a kontinye. ADH1B ki dous pèmèt konsomasyon alkòl ki pi wo anvan akimilasyon asetaldehid — asosye ak risk AUD ki pi wo nan kèk popilasyon.
MTHFR	Metilasyon — fondasyon tout sintez nitròtransmètè	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Alkol depo folat epi li deranje metilasyon aktivman. Nan moun ki pote varyant MTHFR, sa ogmante yon defisit ki deja egziste — pwodui diminye senkronizasyon nitròtransmètè grav. Sipamantasyon 5-MTHF ak metilkobalamin se pi gwo priyorite epi souvan pwodui amelyorasyon rapid nan rekouvè nan pwofil sa a.
DRD2 / ANKK1	Densite reseptè Dopamin D2	Taq1A (rs1800497)	Alel A1 (densite D2 ki redwi) asosye ak maladi itilize alkòl atravè chemen Sindròm Defisyan Rekòmansman. Alkòl bay soulajman dopaminjik pou sèvo ki manke rekòmansman. Rekiperasyon dwe bati plizyè sous dopamin — pwofil sa a pa ka espere jwenn sobriete satisfè san yon estrikti rekòmansman entansif.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Ekspresyon transpòtè serotonin	alèl kout/kout	Karyè ki kout/kout gen yon sansiblite anksyete pi wo ak risk AUD pi wo — sitou pou modèl bwè ansyete. Rekonstriksyon serotonin atravè 5-HTP, 5-MTHF, ak nitrisyon rich tryptophan adrese vilnerabilite biyolojik la dirèkteman. SSRI yo ka apwopriye selon gravite a — diskite avèk doktè ou.
CYP2E1	Sitochrom P450 2E1 — metabolize alkòl nan fwa; jenere espes ki reaktif oksijèn	Plizyè polimorfis (rs2031920, rs3813867)	Indiksabilite CYP2E1 ki wo ogmante stre yo oksidatif nan metabolizòm alkòl — sa ki agrave domaj foie ak enflamasyon nève. N-acetyl cysteine (NAC) ak sipò antioksidan (prekè glutathion, asid alfa-lipoyik) pi

			enpòtan pou pwofil sa a.
CYP2C19 / CYP2D6	Metabòlize anpil medikaman ki itilize nan rekoblè alkòl	varyant ki pi mal pou metabolize rive nan ultra-rapid metabolizer	Afekte metabolis naltrexone (CYP3A4), acamprosate (pa metabolize pa CYP — renal), disulfiram, ak anpil medikaman psikiatrik ki itilize nan tretman kondisyon kowòman. Metabolise yo mal soufri nivo dwòg pi wo; ultra-rapid ka jwenn efè ase. Esansyèl pou optimizasyon medikaman.

Fenotiping San Rezilta Tès

Zouti fenotipaj kompendyum nan aplike dirèkteman la. Mandate tèt ou:

- Alcool te kalme ou prensiman—diminye enkyetid, fèmen lespri a, fè sitiyasyon sosyal yo jere? → Probableman Sage COMT (Met/Met) + GABRA2 risk wo. Enkyetid se objektif prensipal rekoblaj ou.
- Èske alkòl te fè ou santi w vivan, sosyal, konfyante, e stimile? → Patèn rekonpans sosyal, pwobabman OPRM1 A118G + posib Warrior COMT. Sipò sistèm endorfin ak dopamin se priyorite.
- Èske ou gen yon istwa fanmi nan pwoblèm itilizasyon alkòl atravè plizyè jenerasyon? → Defisit DRD2 ak varyant GABRA2 posib. RDS se pwojableman yon konpozan enpòtan.
- Èske alkòl te lakòz plis malèz fizik pou ou (gwadi, kè ki bat vit) pase sa lòt moun te santi? → Posibman varyasyon rapid ADH1B oswa varyasyon ALDH2. Sipò foajie se yon pwotokòl priyorite wo.
- Antidépresyan pa janm te mache byen pou ou? Sikman ase folat te sanble ede? → Probableman enplike MTHFR. Kòmanse 5-MTHF imedyatman.

Seksyon 3 — Protokòl Detoksikasyon

⚠ LI SE SEKSYON SA ANVAN OKMANKA AKSYON OUTRE SI OU AP BÒN

3.1 — Detoksikasyon Medikal: Lè Li Nesesè

SENTURIYEN AN — Liy Sa Ki Pa Ka Travèse San Sipò Medikal

Retirada alkòl se sèl retireman sibstans komen kote pwogrè sa a posib, dokimante, epi ki rive san avètisman: anksyete → tremor → ajitasyon → konvèsyon → delirium tremens → lanmò. Seqans sa a ka kòmanse nan 6–48 èdtan apre dènye bwòl yon moun ki depann fizikman.

Detoksikasyon medikal nesesè — pa rekòmande, nesesè — si ou satisfè nenpòt nan kritè sa yo:

- Ou bwè chak jou epi ou fè sa pou plis pase 2-3 semèn
- Ou santi nenpòt senpètòm retreman fizik ant bwè yo: trese, swe, kè ki bat rapid, maladi sou vant, anksyete ke alkòl ap soulaje?
- Ou janm gen yon konvèsyon pandan retou ak alkòl?
- Ou janm te gen delirium tremens—konfizyon, ilizyon, feb, ajitasyon ekstrèm?
- Ou ap itilize benzodiazepin oswa lòt pwodui ki aksyon sou GABA—retirada konbine se pi danjere.
- Ou gen yon varyant ki gen risk wo pou GABRA2 — si ou konnen sa, enfòme ekip detoksikasyon ou an.

Sa ki sanble ak yon detoksikasyon medikal

Detoks pou pasyan ki lakay: apwopriye pou depandans fizik ki lejè rive modere ak yon anviwònman lakay ki an sekirite epi kontak medikal chak jou. Rediksyon benzodiazepin (tipikman diazepam oswa chlordiazepoxide) preskri pou anpeche konvèsyon pandan ke sèvo a ap rekalibre.

Detoksifikasyon anpatiman: nesesè pou depandans grav, istwa konvèsyon anvan, pwofil risk wo GABRA2, kondisyon medikal ki ap parèt ansanm, oswa absans yon anviwònman lakay ki an sekirite. 3–7 jou ak swiv kontinyèl.

Pwotokòl CIWA: Clinical Institute Withdrawal Assessment for Alcohol — zouti standart ekip medikal yo sèvi ak pou evalye epi jere gravite retreman. Mande bay ekip detoksikasyon ou sou li. Konprann li ede w kominike simtòm ou egzakteman.

⚠ PA JANMIS SIBSTITYE SUPLÈMAN POU DETOKS MEDIKAMENTÈ NAN DEPANDANS FIZIK. SUPLÈMAN PA ANPECHE KONVÈKSYON RETIRASYON.

Pwodwi aseman ak pwotokòl peptid nan gid sa a kòmanse apre estabilasyon medikal—pa olye li. Si ou pa depann fizikman, oswa yon fwa ou fin konplete detoksikasyon medikal la, kad rekonstriksyon biyolojik ki anba a aplike nèt.

3.2 — Liy Wati yo: Apre Detoksikasyon ki Sipore Medikalman

SENTURIYEN AN — Sa Se Kèyòm Ap Mouve De A Travè

Liy tan	Byoloji	Sòm	Sa mwen dwe fè
Èske ou pa nan yon kote ki sipòte medikalman ? Chèche èd.	Sistèm GABA ap echwe pandan alywòl la klere; sistèm glutamat ap monte san kontwòl	Trembleman, swe, anksyete, kè k ap bat vit, malèz nan vant, ensonmi	SA SE FENEST POW MEDIKAL LA. Rele yon doktè, ale nan swen ijan, oswa rele 116. Pa jere sa pou kont ou si ou depann fizikman.
Èrè 24-72 èdtan (pi gwo ris ki medikal)	Ekilibre GABA-glutamat maksimòm; kortizòl ap monte; sistèm sinyè otomatik dezòganize	Anksyete grav, konfizyon, ilizyon posib, riski konvèsyon	Supervizyon medikal nesesè pou moun ki depann fizikman. Si li soubrese medikalman: pwotokòl benzodiazepin pou jere mank GABA la. Kòmanse ak doze wo thiamine (B1) imedyatman — prevansyon Wernicke ijan.
Jounen 3–7 (stabilizasyo n)	Risik medikal akut ap pase; sistèm GABA kòmanse rebondi; glutamat ap kalme; men enstabilite nitrokimyik siyifikatif rete.	Fatigasyon pwòfon, rawès emosyonèl, deranjman dòmi, depresyon, brou kognitif, angajman fò	Kòmanse pila supleman ou yo (Seksyon 4). Mete dòmi an premye plas la — sèvo ki ap rekupere a bezwen li grav. Kòmanse pwotokòl nitrisyon — sistèm ki rete vid sa a bezwen materyèl pou rebati. Kite fatig lan.
Semèn 1–4 (Rekonstriks yon an)	Densite reseptè GABA ap rete; glutamat ap normalize; sistèm dopamin ak serotonin kòmanse repare; fwa ki kòmanse reponn fonksyon.	Anksyete entèmitan, depresyon, difikilte pou dòmi, volatilité nan mood, kravings ki vini an vag olye ke kontinye.	Pwotokòl soupliman konplè ap kouri. Egzèsis kòmanse — BDNF se siyal reparasyon an. Episòd PAWS pwobab yo — gade Seksiyon 3.3. Kòmanse navigasyon pwotokòl la (Seksyon 7).
Mwa 1–6	Rekiperasyon reseptè GABA ki enpòtan; rekonstruksyon serotonin ak	Pwogrè amelyorasyon ak difikilte epizodik; klète kognitif ap retounen; renj	Se lè sobriete kòmanse santi l tankou yon bagay olye ke senpleman pa egzistansyon anyen. Serebro a ap rebati tèt li

	dopamine; swen foie si bwè sispann; volim sèvo kòmanse ogmante (alkòl lakòz atrafi sèvo ki ka mezire ki revèse nan sobriété)	emosyonèl ap elaji; dòmi ap normalize; sante fizik ap amelyore yon fason ki ka mezire.	nan fason ki vizib sou MRI. Travay ki fèt kounye a detèmine kalite deseni kap vini an.
Mwa 6–24+	Volim nan sèvo rete estabilize substansyèlman; sistèm GABA ak glutamat normalize; baz dopamine ak serotonin rete yo; sante fwa granmoun rete estabilize anpil nan pifò moun ki pa gen siroze.	Regilasyon emosyonèl, kognisyon, ak plezi ki pwòch nòmal; envite konsomasyon epizodik yo pi kontèksyèl; plezi vre nan lavi san dwòg la aksese	Se sou bri lên ki rete apre yon ane ak twa mwa rive dwize, li montre yon revèsyon mezirab pèt mater gri ki te lakòz pa bwè konstan. Se youn nan pi fò argiman biyolojik pou kenbe sobriete ki egziste.

3.3 — Sindròm Retirè Pòs-Akut nan Rekiperasyon Alakòl

⚠ EPISÒ PWS KA DIRE JUSKOU 2 LANE. SA PA RELAPS. SE NEUROBIOLOJI.

Sindrome retreman post-akut nan rekoblè alkòl se yon bagay ki pi dirab epi li ka grav. Sistèm GABA ak glutamate yo ki te anba balans kronic pa normalize senpleman e rete normalize — yo osile pandan peryòd rekoblè a, sa ki pwodui epizòd enkyetid akut, depresyon, insomni, ak kravings ki ka santi yo pa diferansye de retreman kòmansman.

PAWS pi souvan detritre pa: estrès, dòmi mal, maladi, dekolte, konfli, manje ki gen anpil sik, kafein, ak ekspoze a kòd alkòl. Jenotip ki gen gwo riski GABRA2 asosye ak PAWS ki pi grav e ki dire pi lontan.

Lè yon epizòd PAWS frape ou: retounen nan Protokòl 01 (Abri) nan Konpendium prensipal la. Ogmante magnezyòm. Rele estrikti sipò ou a. Pa entèprete epizòd la kòm prèv ke rekoblè ki pa mache. Se sistèm nève a ap kalibre, pa ap echwe.

Seksyon 4 — Rekonstriksyon Byolojik

Seksyon sa a adrese rekonstruksyon siman pou senk sistèm ki te boule ak alkòl: balanse GABA/glutamat, dopamin, serotonin, sistèm opioid/endorfin, ak fondasyon metilasyon ki rete baz tout sintezi nitròtransmetteur. Sa yo pa objektif sekansyèl — yo adrese an paralèl, avèk priyorite ki detèmine pa pwofil jènòmik ou espesifik ak prezantasyon klinik ou.

Diskite ak doktè ou oswa apotekè ou anvan ou kòmanse pran yo, sitou bay koòdone ki gen rapò ak pwoblèm fwa a nan rekoblèman alkòl. Gen kèk supleman ki kontrè-endike pou maladi fwa.

4.1 — Rèplisman Nitrisyonèl Ijans

SENTURION AN — Kò a te anfí pou manje pandan ke bwè a kontinye

Itilizasyon alkòl ki twòp ak k ap dire yon tan pwodui yon krizi nitritif espesifik ki dwe adrese anvan okenn bagay nan stack supleman rekoblè ka fonksyone efikasman. Se sèvo ki rete vid sa a pa kapab sinteize neurotransmetè san yo pa prekousè. Prekousè yo pa kapab konvèti san kofaktè. Kofaktè sa yo te detwi sistematikman pa ane bwè.

Nitritan	Nivo priyorite	Dòz objektif	Poukisa nitritan espesifik sa a kritikal nan rekoblèman alkòl?
Tiamin (Vitamin B1)	KRITIK — Jou 1	100–500mg chak jou	Prevansyon encephalopati Wernicke. Alakòl bloke absòpsyon tiamin—defisyan grav pwodui domaj neurologik ki pa revètab. Si gen nenpòt konfizyon, pwoblèm memwa, oswa anomali mouvman je, tiamin IV doze wo ijan akoutan—ale nan yon ER. Pou tout lòt moun: tiamin oral se premye supleman pi enpòtan sou Jou 1 rekòveryasyon.
Magnèzyòm glisinat	KRITIK — Jou 1	400–600mg eleman chak jou	Alcool ogmante pèt magnezyòm urinè an yon fason dramatik. Defisyan magnezyòm agrave souba seizyèm, risk aryitmie kè, enkyetid, ak insomni — tout bagay ki deja wo nan rekoblè alcool. Fòm Glycinate pou pi bon absòpsyon ak efè neurologik. Separe doze maten ak swè.
B-Complex (plen metile)	Wo — Jou 1	B-kompleks konplè ak fòm metile yo	Alkol depale tout spektròm vitamin B: B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12. Itilize yon B-complex ki gen ladan fòm metilete (methylcobalamin, methylfolate) — pa cyanocobalamin

			ni asid folik. Sistèm metilasyon ki depale a pa ka konvèti fòm inaktif yo.
5-MTHF (L-methylfolate)	Wo — Jou 1	400–1000mcg chak jou	Alkol espesyalman diminye folat, epi asemanasyon asid folik estanda pa adrese defisit metilasyon ki te koze pa varyant MTHFR. 5-MTHF pase enzim MTHFR la nèt e bay folat aktive dirèkteman nan chemen sintezi nitròtransmetteur yo. Souvan pwodui amelyorasyon mood ki parèt nan yon pakre 1–2 semèn.
Sink	Wo — Jou 1	25–30mg chak jou ak manje	Alcool depileman sink nan yon fason ki ka fyab. Sink nesesè pou fonksyon reseptè GABA, sintez dopamin, fonksyon iminitè, ak swa ranje. Rekiperasyon alkòl mete tout sistèm sa yo anba demann menm tan. Sink se mineral ki pèmèt rekonstwi plizyè sistèm sa yo.
Vitamine D3 + K2	Wo — Semèn 1	3000–5000 IU D3 + 100mcg K2 chak jou	Bwèye ki bwè twòp souvan prèske tout moun mank Vitamine D. D3 regiye ekspresyon jèn, mood, fonksyon imin, ak sintez GABA. K2 asire ke kalsyòm ki mobilize pa D3 direksyon nan zo yo olye pase nan atè yo. Pran avèk yon repa ki gen grès pou absòpsyon.
Vitamine C	Modere — Semèn 1	500–2000mg chak jou, divize	Antioxidan ki pwisan ki adrese stre yo oksidatif nan retre akòlòm. Li tou sipòte sintez kolajèn (akòlòm detriye po, anviwònman entènen gut la, ak tisi konektif), fonksyon imin, ak sintez dopamin (kofaktè pou dopamin beta-hydroxylase).
Sipò pwoteyin ak asid amino	Wo — Jou 1	0.8–1g pa livre pwa kò chak jou	Alcool anprime apeti ak bay kalori vid ki kraze pwoteyin. Pwoulwa asid amino ki diminye a pa ka sintetize nitròtransmetteur malgre disponiblite kofaktè yo. Pwoteyin se materyèl prensipal la. Vize 30–50g pa repa. Atijò, pwason, poul, yogourt griyè, legim. Si apeti anprime, pwoteyin shake apwopriye.

4.2 — Restorasyon Sistèm GABA

SENTURION AN — Rekonstriksyon Sistèm Freman ki te Pran Anba pou Aneye

Sistèm GABA pa ranpli ak suplementasyon tankou sistèm dopamin ki ka sipòte yon ti kras avèk pwokedè. Upregilasyon reseptè GABA se yon pwosesis estriktirèl ki fèt atravè abstans ak tan. Sa ki ka fè konpliman yo se sipòte kondisyon ki pèmèt upregilasyon sa a kontinye an sekirite e efikasman.

Sipleman / apwòch	Dozaj	Tanperòl	Wòl nan rekoblaj GABA
Magnèzyòm glisinat (repete)	300–400mg elemanè	Manman ak swè	Sipleman ki pi enpòtan pou sipòte GABA a. Magnezyòm se yon antagonis NMDA — li redwi toksisite eksitasyon glutamate — E li nesesè pou sintez GABA tou E li sipòte fonksyon reseptè GABA-A. Li adrese dezanbalans GABA/glutamat la sou de bò an menm tan. Pa gen okenn sipleman inik ki pi bon pou sistèm nervou yon moun ap retire alkòl.
L-Theanine	200–400mg	Lè sa nesesè, sitou nan lè PM	Ogmante GABA ak glisin; pwomote eta onnwa alfa. Pa endovenan. Pa lakòz depandans. Bay yon kalmasyon vre san danje adiksyon benzodiazepin yo, ki esansyèl nan rekoblè alkòl kote ranplasman benzo se yon piwòm relaps dokimante.
Taurin	500–2000mg chak jou	Avèk repa yo	Taurin se yon asid amino ki imite GABA e li aji sou reseptè GABA-A. Alkol diminye taurin anpil. Sikmanse taurin nan rekoblè alkol te etidye ak efè pozitif sou enkyetid retreman ak pwoteksyon fwa. Yon konpliman aksyon doub: kalme sistèm nève a E pwoteje fowo a.
Inositol	2–12g chak jou (ajiste dousman)	Dozyon ki divize ak manje	Modile sansiblite reseptè GABA ak serotonin. Inositol nan doze wo gen prèv pou anksyete ak OCD — de bagay ki komen pandan rekoblè alkòl. Sipòte chemen sinyal

			insulèn ki deranje pa dezòdinis sikri san ki te lakòz pa alkòl.
GABA (sipleman dirèk)	250–750mg	Swè	Kontroversyèl: Tèt GABA pa ka travèse barye san ak sèvo efikasman. Sepandan, reseptè GABA periferik yo ak aktivite GABA entènen kontribye nan kalm, e kèk eksperyans klinik sipòte itilizasyon li pou anksyete. Phenibut (yon devivatif GABA) PA rekòmande — li fè yon depandans ki ase ak lòt.
Ekstraksyon lemon balm (Melissa officinalis)	300–600mg estandaize	Swè	Inhibiteur GABA transaminaz — diminye dekonpozisyon GABA, ogmante GABA ki disponib. Efè anksiolitik dous. Youon nan opsyon herbal sipòte GABA ki pi sekirite san pwoblèm adiksyon. Utile nan fenèt semèn 2–8 lè enkyetid se defi prensipal la.

4.3 — Rekonstriksyon Serotonin ak Dopamin

Lè ijans nitritif la fin rezoud epi sistèm GABA ap sipòte, rekonstruksyon serotonin ak dopamine vin objektif biyolojik santral yo. Sistèm sa yo te dekoupore kòmanse pa alkòl e yo se substrat pou depresyon, anhedoni, ak defisit motivasyon ki mennen nan relaps pandan rekoblèman alkòl.

Sipleman	Dozaj	Tanperòmalaj	Nòt espesifik sou alkòl
5-HTP (prekèseur serotonin)	50–200mg	Swa — 30 min anvan dòmi	Serotonin diminye ak itilize alkòl kòmanse. 5-HTP bay pwokèseur dirèk la. Kòmanse ak 50mg — si ou pa santi okenn pwoblèm, ogmante doze a. Pa melanje avèk SSRIs oswa SNRIs san konsiltasyon doktè (risk sindròm serotonin). Pa pran li maten si elevasyon mood lakòz anksyete. Doze nan swèv sipòte konvèsyon serotonin bay melatonin pou dòmi.
L-Tryptophan	500–2000mg	Swa, lwen pwoteyin	Yon altivan oswa konpliman pou 5-HTP — ki pi dous nan

			aksyon paske li mande etap konvèsyon ekstradisyon. Li ka lakòz mwens yon twòp kòm 5-HTP nan endividi ki sansib. Konbine tryptophan + 5-HTP a dòz ki pi ba pou chak se yon opsyon pou moun ki jwenn youn nan yo pou kont li twò estimilan.
L-Tiyozin / Naloxone	500–1500mg	Bonjou, lwen pwoteyin	Prekè dopamin. Utile pou anhedonia ak defisit motivasyon nan rekoblè alkòl — patikyalman nan pwofil Warrior COMT oswa DRD2-defisit kote sipò dopamin se yon priyorite wo. Kòmanse apre Jou 7 lè faz akut la kalme. Pa itilize avèk MAOIs.
SAMe	400–800mg	Bonjou, lwen manje	Datanèl manil donè evèni— sipòte dirèkteman sintez dopamin ak serotonin epi chemen metilasyon ki trete yo. Ebidans pou depresyon nan rekoblèman alkòl. PREVONS: kontrè-endike nan maladi bipolè; ka detache mani. Tcheke entèraksyon CYP ak nenpòt medikaman. Kòmanse ba.
Rhodiola rosea	300–600mg	Bonjou	Modilasyon dopamin ak serotonin; adaptogen; anti-fatig. Efè antidépresan lejè ak baz prèv solid. Sepesyalman itil semèn 2–8 lè motivasyon ak enèji ba men stack prekursè pou kont li pa ase. Pa pran l petèt nan jounen — aktive.

4.4 — Protokol Sipò Foie

SENTURION AN — òg̀an ki te trete chak gout la kounye a dwe swete

⚠ Si ou gen maladi foie koni, siroze, oswa elevasyon LFT ki konsidereman wo, konsilte doktè ou an anvan ou kòmanse okenn pwotokòl aseman. Gen kèk aseman ki toksik pou fwa nan maladi foie menm si yo an sekirite nan fonksyon foie ki an sante.

Sipleman	Dòz	Tanperòmalaj	Wòl espesifik pou fwa

NAC (N-Acetyl Cysteine)	600–1200mg de twa fwa jouk twa fwa jou	Manman ak swè ak manje	Prekè glutathion—NAC ranplase glutathion, ki se antidyoksidan prensipal ak molekil detokifikasyon foie a. Alakòl diminye anpil glutathion hepatik. NAC se youn nan aseman pou pwoteksyon foie ki pi byen sipòte pa prèv e menm tan ap diminye angajman ak alakòl atravè homeostazi glutamat. Esansyèl aksyon doub.
Miel silis (silimarin)	140–420mg estanda (70–80% silimarin)	Avèk repa yo	Botan pou pwoteje fwa ki pi etidye a. Silymarin gen efè anti-enflamatwa, antioksidan, ak antifibrotik sou foa — sa ki dirèkteman enpòtan pou maladi foa ki koze pa alkòl nan tout etap eksepte siroze etap final la. Li byen tolere. Youon nan kèk aseman kote prèv yo nan maladi foa ki koze pa alkòl vrèman fò.
Asid alfa-lipòik (ALA)	300–600mg chak jou	Lwen manje pou pi bon absòpsyon	Solib nan dlo ak solib nan grès — rive nan kompartman lòt antioksidan pa ka rive. Rejenere glutathione, Vitamin C, ak Vitamin E an menm tan. Redui toksisite acetaldehyde. Patikyalman enpòtan pou moun ki pote varyasyon ALDH2 ki akimile twòp acetaldehyde.
TUDCA (asid tauroursodeoxycholic)	250–500mg chak jou	Av ak manje	Yon dewo asid bilë ki gen efè hepatoprotektè fò—li diminye estrès retikulum endoplazmik ak fonksyon mitokondriyal nan selil foie. Evidans k ap parèt sou maladi foie alkòlik. Yo chè men sa merite konsidere pou moun ki gen enplike foie ki gwo.
Fosfatidilkolin	1–2g chak jou	Av ak manje	Fosfolipid esansyèl pou entegrite membran selil fwa. Alkol deranje sintez fosfatidilkolin epatik. Sipamantasyon sipòte rekonstruksyon membran, koule bile, ak fonksyon hepatosit yo an jeneral. Li bay cholin tou pou sintez asetilkolin — ki enpòtan pou

			rekoblaj kognitif.

4.5 — Protokòl Entèpisyon Desir la

SENTURION AN — Kriz Alakòl Pa Demann. Yo Se Evènman Nèwolojik.

Kravings alkòl nan rekoblè opere atravè omwen twa chanèl nurobyolojik diferan — craving ki akote GABA (ki mennen nan enkyete), craving ki akote dopamin (kacheye rekonpans), ak craving ki akote opioid/endorfin (pwoblèm sosyal ak lapriyè). Konprann ki chanèl k ap aktive craving sa a chanje fason ou reponn li.

Kalite kravingsyon	Sa jan li santi	Interruption imedyat
Manke GABA kravings (ki pi komen nan rekoblè alkòl)	Akòz enkyetid. Sistèm nève a ap voye yon siyal alèt. Alakòl kalme alèt yo. Manke sa a se sistèm nève a ki mande pi konfyansab silansatè alèt li.	Respirasyon 4-7-8 imedyatman — aktive vèv vagus la epi bay soulajman GABAerjik ki ka mezire. L-theanine 200mg. Dlo frèt sou figi ak po vèzman yo — aktive refleks plonje a, aktivasyon parasimpatik imedyat. Magnezyòm si ou pa pran li deja jodi a.
Manke dopamin pou kòmètman	Plat, gri, san lajwa. Mond lan pa gen koulè. Aktivite ki ta dwe santi yo byen pa fè sa. Manke sa a se sistèm rekonpansasyon k ap mande estimilasyon.	Egzèsis entansite wo— intervansyon dopamin pi rapid ki disponib. Ekspozisyon nan frèt (douche oswa plong). Kontak sosyal ak yon moun ki konpayi li jenere chalè vre. Ekzekite eleman ki gen pi gwo entansite soti nan arkitekti rekonpans ou natirèl la (Seksyon 6).
Manje kravings opioid/endorphin	Solitè. Emosyonèlman wouj. Yon lapriyè pou koneksyon oswa konfò ki santi li lwen menm. Souvan yo mal entèprete kòm yon bezwen pou alkòl espesifik lè sa a se vreman yon bezwen pou chalè ak atantivite ke devlopman endorfin alkòl la te pwodui.	Kontak imen — fizik si posib (koulè, pran men), vwa kòm minimum. Pa izole ak kravingsyon sa a. Egzèsis tou libere endorphin. Rire. Nenpòt aktivite ki pwodui ko-liberasyon oksitosin ak endorphin: jwe ak yon bèt kay, kontak fizik ak yon moun ki an sekirite, mouvman vigoureux ak lòt moun.

INTERYON KRIS MANKE SA A NAN 5 MINIT LA — EKZEKITE NAN ORÈ

1. Idantify kalite kriz la. Ki youn nan twa ki pi wo a sa a ye? Anksyete-bazé, platès-bazé, oswa lonalete-bazé? Mete non li kòrèktman chanje repons lan.

2. EKZEKITE SWASE BREZAN 4-7-8. Kat sik konplè. San egzakteman. Sa se premye etap inivèsèl sa, kit kalite kravings yo ye.
3. PRAN SUPLÈMAN APROPRIYE A. Magnesyòm + L-theanine pou kravings GABA. L-tyrosine oswa Rhodiola pou kravings dopamin (si se maten e ou pa pran yo). Ni youn pa ranplase etap 1–2 — yo sipòte sa kò w deja ap fè.
4. CHANJE YON VARABL ANVIWONMAN. Sirkuit k ap mande a bezwen anviwònman sitasyon an. Chanje kote ou ye, chanje sa ki nan je ou yo, ale deyò.
5. FÈ KONTAK. Yon tèks oswa yon apèl. Pa pou diskite kriz la — jis pou rete konekte. Izolasyon se anviwònman kote kriz alkòl yo egzèse.
6. EKZEKITE REWARD NATIRÈL LA. Soti seksyon 6. Sa ki pi wo entansite e disponib imedyatman. Ou ap pratike redirije—pa sèlman reziste, men tou ranplase.
7. Triger, kalite, entansite (0–10), aksyon, rezilta. Krazing ki dokimante a vin done. Done vin levaj.

4.6 — Nivo Sipò Peptidik

Peptida ki pi sou prensip sa yo gen rapò mekanistik ak rekonperasyon sistèm GABA, rediksyon enflamasyon nwa, ak repare fwa. Resèch konpozan yo — diskisyon doktè mande.

Pèptid	Mekanism nan rekoblè alkòl	Tanperòmalaj	Nòt
BPC-157	Reparasyon aks nan entèstinal ak sèvo; nuroplastisite; modilasyon dopamin ak serotonin; anti-enflamatwa; efè hepatoprotektè dirèk nan modèl rechèch	Jounen 1 kòmanse — chak jou	BPC-157 se peptid ki pi enpòtan pou rekonperasyon alkòl paske li adrese twa domèn prensipal domaj alkòl an menm tan: baraj entènen (gut ki gen kou), sistèm dopamin-serotonin, ak fwa. Administrasyon oral apwopriye e ka pi bon pou swen entènen. Repare aks entènen-serebra a ka pi enpòtan fonksyon rekonperasyon alkòl li.
Selank	Modilasyon GABA ak serotonin; anksiolitik san depandans; redwi enkyetid san sedasyon	Semèn 1–8 — jan li bezwen pou anksyete; chak jou si yon dezi pou GABA domine	Selank gen valè patikilye nan rekoblè alkòl paske anksyete ki ak defisit GABA se motè prensipal kravings ak riski relaps prensipal la. Selank adrese sa san pwoblèm depandans benzodiazepin yo. Pa fè dòmi, pa kreye abitid. Intranazal.

Epitalon	Arkitekti dòmi; chemen pineyal; pwoteksyon telomer; normalizasyon ritm sirkadian	Semèn 1–4 — Sikl 10 jou, epi lè li nesesè	Distripsyon dòmi nan rekoblè alkòl kontinye pou kèk semèn rive mwa. Epitalon sipòte chemen pineyal ki te alkòl an krònikman suprime. Li tou bay pwoteksyon nivo selil pandan estrès oksidatif rekoblè kòmansman an.
Thymosin Beta-4 (TB-500)	Anti-enflamatwa; repare dokiman; rediksyon fibrozis fwa nan modèl rechèch	Mwa 1–3 si enplike fwa li twòp	Pou moun ki gen maladi foie akòz alkòl kote fibrozis la prezan, TB-500 gen efè anti-fibrotik dokimante nan modèl rechèch. Sa se tèritwa doktè ki bay konsiderasyon konpleksite maladi foie. Se pa premye liy men sa merite diskisyon ak yon doktè k ap jere rekonperasyon foie ou an.
Semax	Augman BDNF; repare kognitif; sipò kòtè prefrontal; modilasyon dopamin ak serotonin	Semèn 2 e pi devan	Alkol pwodui diminisyon kognitif ki ka mezire ak amennman kòtè prefrontal. Efè stimilasyon BDNF Semax sipòte repare nève ki ap fèt pandan sobriete. Sa espesyalman valab pou brou kognitif ak diminisyon motivasyon nan mwa 1–3 yo.

Seksyon 5 — Rekonstriksyon dòmi

SENTURION AN — Alakòl pa ede w dòmi. Li sedye ou. Sa yo pa menm bagay la.

Youm mwen nan konesans ki pi komen e ki pi danjere nan pwoblèm itilizasyon alkòl se ke alkòl ede dòmi. Alkòl pwodui sedasyon — pèt rapid konbyensyans. Li pa pwodui dòmi. Li suprime REM sleep prèske nèt, fragmente estrikti dòmi, redwi slow-wave deep sleep, epi li pwodui insomnia rebond nan dènye pati lye lè alkòl la metabolize.

Rezilta a se ke ane ap bwè pou dòmi pwodui yon sèvo ki pa janm eksperyans yon dòmi reyèl ki reponn pandan li ap bwè — e kounye a, nan kòmansman rekoblèksyon an, li gen difikilte pou l dòmi ditou paske mekanis de sedasyon an disparèt epi sèvo a pa aprann pwosesis inisyalizasyon dòmi natirèl la pandan ane.

Rekonstriksyon dòmi nan rekoblè alkòl se youn nan aspè ki pi enpòtan e ki pi souvè nan pwosesis sa a. Ensomni se kòz ki pi komen mansyone pou relaps prematir. Li se tou youn nan objektif ki pi reponsvab bay konpliman ak protokol konpòtif ki anba a.

- Melatonin (0.5–1mg sublingual, 30–60 min anvan lè dòmi objektif la) — doze ki ba pi efikas pase doze ki wo; doze ki wo deba boule ritm sirkadian an
- Magnesium glycinate (300–400mg, 1 èdtan anvan dòmi) — sipòte GABA, redwi eksitotoksisite glutamat, diminye tanperati kò
- Glycine (3–5g, 30 min anvan dòmi) — diminye tanperati kò santral la, ki se detèmine fizik prensipal pou dòmi; li tou yon ko-agoniste NMDA ki sipòte rekilibri GABA-glutamat.
- L-Theanine (200–400mg swè) — pwomosyon onn-vèb, redwi hiperekitasyon enkyetid ki anpeche kòmansman dòmi
- 5-HTP (50–100mg swè): yon pwokèsè ki konvèti an melatonine; sipòte gou ak dòmi menm tan.
- Fosfatidilserin (100–200mg swè) — diminye kortizòl swè; malajistre ajis HPA ki soti nan bwè konstan ogmante kortizòl epi li anpeche kòmanse dòmi

Ede tou ekzekite Protokòl 17 (Arkitekti dòmi) nan Konpendium prensipal la an kabann. Ajout pou rekoblè alkòl yo: evite tout alkòl ki gen ladan alkòl kwit ak klòz bouch ki gen alkòl — menm kantite ti sou mennen aktive sirkuit rekonpans la epi debarase arkitekti dòmi nan kòmansman rekoblè a. Rèv vivan nan kòmansman rekoblè yo se REM rebound — yo ap swete, pa senpòm pou mete anba kontwòl.

Seksyon 6 — Pòte Adiksyon an: Jwenn Propri GABA ou

SENTURIYEN — Papye Senturiyen C-28 Aplikasyon pou Rekiperasyon Alakòl

Alkol bay om nan omwen twa eta nitrokimyikastik diferan selon kijan, lè, ak pouk sa ou te itilize l. Chak ladan yo dwe ranplase pa mwayen natirèl ki pa koute tout bagay ou genyen.

Ki alkòl ki te bay vre?

Fonksyon an	Neyrokimistik la	Arkitekti ranplasman natirèl la
Soulajman anksyete / kalme sistèm nève	Potansyasyon GABA — alkòl te fèmen sistèm alèman ki pa t janm sispann. Pou konstitisyon Saje ak pwoblèm estres k ap monte toutan, sa te pi gwo soulajman ki disponib.	Respirasyon (jou chak, pa ka negosye). Meditasyon — pratik kontemplatif ki bati sistèm GABA entèn ou olye ke li pran nan yon depo eksteryè. Ekspozisyon frèt (ki pwodui kalm apre strese). Lanati. Magnezyòm. Pratik sa a se chak jou e pou tout lavi — pa sitiyasyonèl.
Lajistis sosyal ak koneksyon	Lajman endorfin rilashman plis rediksyon inhibisyon sosyal. Alakòl te dilive baray konsyans tèt ak pwodui chalè, ouvèti, ak sans adòptasyon.	Objektif la pa pou vin natirèlman dezinhibe tankou alkòl te fè ou—se pou konstwi koneksyon vre ki pa mande dezinhibisyon. Kominyote etap-doz, gwoup piti, kominote sosyal san pwòpè. Kontak fizik (an sekirite e konsant) libere oksitosin. Sèvis — ede lòt moun — pwodui endorfin ak sans adòptasyon an menm tan.
Plèz ak rekòdman	Aktivasyon sistèm dopaminik ak opioid yo. Alakòl fè moun santi yo byen, sitou nan etap kòmansman an. Sa se vre. Se te yon evènman nitrokimyik reyèl.	Plizyè sous dopamin ki bati ak dikte: egzèsis vigoureux, kontwòl kreyatif, aktivite konpetitif, reyalizasyon ak enkyetid sosyal. Okenn yon sèl sous pa pral ranplase tout aksivasyon sistèm alkòl la — se poutèt sa plizyè sous esansyèl olye ke yo opisyonèl.
Ritèl tranzisyon ak pèmisyon pou repo	Bwè apre travay la pa te konsène farmakoloji an premye. Li te konsène yon siyal—jou la fini, repo pèmèt, pwofesyonalite	Ranplase ritwèl la egzakteman: menm lè a, menm kote a, kontni diferan. Yon bwòl rityèl ki pa gen alkòl (dlo efè bulon, tè

	a ka sispann.	herbal, koktail ki pa gen alkòl). Yon seremoni transisyon kout. Se sèvo a ki bezwen siyal la; li pa bezwen alkòl nan siyal la.

Arkitekti GABA Natirèl pou Rekiperasyon Alakòl

SENTURIYEN AN — Konstriksyon Sistèm Freman Entèn ki Te Mete Dwòg la Ap Kouri

Rekiperasyon konstitisyon Saje a—e rekiperasyon alkòl se pi souvan yon istwa Saje, men pa eksklizifman—mandate konstriksyon yon lavi ki bay ase kalm sistèm nève atravè mwayen pwòp. Sa pa konsène elimine estimilasyon. Se konsène konstwi yon sistèm regilasyon entèn rezistan ki pa mande yon sibstans pou fonksyone.

- Yon pratik kontemplatif chak jou ki dire omwen 10 minit. Pa kòm yon preferans. Kòm yon nesesite biyolojik ki pa ka negosye. Sa se sa ki bati ton GABA endojen ki bwèyè alkòl la te ap konplase. Protokòl 04 (Dharma Recovery) nan Gran Kompendium la se referans lan.
- Egzès aerobik vigoureux omwen 4 fwa pa semèn. Libere BDNF ki soti nan egzès aerobik ki dire se mekanism prensipal repare neuronal pou sèvo ki domaje pa alkòl. Libere endorfin adrese sistèm opioid/endorfin an menm tan. Sa pa konsèy pou lavi—se envanisman non-farmakolojik ki pi pwisan pou rekoblèman alkòl ki egziste.
- Yon pratik kreyatif ak yon fon ki vrè. Eta kou nan telefòn (flow state) se eta GABA natirèl — absòpsyon total nan yon aktivite ki mande anpil kalme lespri enkyete a pa atravè mekanism depresyon chimik, men grasa angajman atansyon konplè. Ekri, mizik, atizay vizyèl, kwitri, konstwi. Yon fon sou lajè.
- Yon kominote ki otantik. Pa yon kominote pèfòmans. Pa yon kominote medya sosyal. Koneksyon an pèsonèl ak moun ki konnen sitiyasyon reyèl ou, avèk kisa mask yo opisyonèl. Sistèm endorfin ak oksitosin ki bwèyè alkòl te aktive reponn espesyalman a sa a. Kominote twa etap bay sa pou anpil moun — epi Protokol 04 ak Protokol 08 Compendium adrese arkitekti sosyal rekòveryòm an jeneral.
- Ekspoze nan natirèlman kòm yon entèvansyon ki pwograme. Pa pa aksidanman. Minimyòm 20 minit chak jou. Nivo kortizol sistèm nève ki ap rete an sante normalize yon fason ki ka mezire nan anviwònman natirèl yo, yon fason li pa fè nan anviwònman urban oswa andeyò.
- Sèvis. Aksyon de vreman ede yon lòt moun aktive sirkuit rekonpans, koneksyon, ak siyifikasyon an menm tan epi li bay sans pou w itil nan mond lan sa ki te pwodui parsyèlman pa lubrifiyan sosyal alkòl la. Anpil moun ki nan rekoblèye alkòl sou long tèm rapòte ke sèvis se pi konfyansab sous byen-byen ki direyè yo jwenn.

Seksyon 7 — Navige nan Recovery Kernel: Mete W sou Mèt Protokòl ou

Faz	Pwotokòl	Konsantrasyon prensipal	Nòt espesifik sou alkòl
Detoksikasyon Medikal (Jou 0–7 si depann fizikman)	Pwovidjen medikal — pa Kompendium nan	Sivivans. Prevansyon konstriksyon. Stabilizasyon medikal.	Framework Recovery Kernel pa kòmanse la. Detoksikasyon medikal kòmanse la. Lè ou estab nan sans medikal, retounen nan gid sa a epi kòmanse nan faz Fondasyon Byolojik.
Fondasyon Byolojik (Jou 1–14)	Pwotokòl 07, Pwotokòl 09, Pwotokòl 17, Pwotokòl 18	Nitrisyon ijans, tiamin, magnezyòm, dòmi, repare entènen	Tiamin sou Jou 1. Magnezyòm sou Jou 1. B-complex konplè sou Jou 1. Sa yo pa opsyonèl. Sistèm ki rete vid sa a pa ka kòmanse rekipere san pwovizyon materyèl li yo. Protokòl 18 (nitriyon) ak Protokòl 09 (aksis entèstitiel-serebral) se pi gwo priorite protokol Volim I pou rekipere alkòl.
Mape Jenetik (Semèn 1–4)	Seksyon 15 (Kompendium), Protokòl 11, Protokòl 12	gèsman GABRA2 evalyasyon, OPRM1 pou gidans naltrèksòn, konstitisyon COMT, MTHFR	Varyan ijan GABRA2 ak OPRM1 A118G se de rezilta jenetik ki pi wo priyorite nan rekoblè alkòl — yo detèmine dirèkteman desizyon tretman medikal (swiv konstriksyon, apwopriye naltrexone). Fè tès sa dèske posib.
Reparasyon Sistèm GABA (Semèn 1–12)	Pwotokòl 04, Pwotokòl 01 entèpisyon kravingsyon, Seksyon 4.2 nan gid sa a	Stak aseman GABA, travay sou swèv, pratik kontemplatif, arkitekti enkyetid	Pa jan ak rekonperasyon nan stimulan oswa kannabis, repare sistèm GABA se objektif biyolojik prensipal nan rekonperasyon alkòl — li se pi malajete sistèm an epi sa ki defisit li mennen dirèkteman bay relaps. Tout bagay lòt pase nan kontènman sa a.
Arkitekti Bètabòl ak Anviwònman (Semèn 2–12)	Pwotokòl 02, Pwotokòl 05, Pwotokòl 06, Pwotokòl 08, Pwotokòl 13	prevansyon transfè adiksyon, redizyen anviwònman, mape twòkaj, arkitekti sosyal	Transfè alkòl nan benzodiazepin se transfè depann ki pi danjere medikalman pandan rekoblè. Pwotokòl 02 la dwe li imedyatman. Transfè kanabis tou komen pou moun ki bwè ak anksye. Nonije risk transfè yo eksplisitman anvan yo parèt.
Rekiperasyon Fo e Fizik (Mwa 1–6)	Pwotokòl 07, Pwotokòl 18, pil sipò fowa a (Seksyon	Monitoraj fonksyon fwa, NAC, silimarin, TUDCA, fosfatidilkolin	Repete LFT yo apre yon mwa, twa mwa, ak sis mwa sou sobriete. Foajie a se youn nan ògàn ki pi kapab rejenerasyon nan kò a —

	4.4)		rekòvery siyifikatif posib menm soti nan domaj avanse ak abstenyasyon kenbe. Swiv li. Selebrè amelyorasyon an.
Idantite ak Sans (Mwa 2–12)	Pwotokòl 20, Pwotokòl 21, Pwotokòl 23, C-28	Rekonstriksyon idantite, tèt sobri a, arkitekti objektif	Maladi itilize alkòl souvan entèliye ak idantite — 'Mwen se yon moun ki bwè.' Pou moun ki bwè pandan yon tan, sobri mande konstwi yon idantite ki pa gen yon twou ki fèt ak yon sibstans nan mitan l. Protokòl 20 (rekonstriksyon idantite) esansyèl.
Jwe Long Term (Mwa 6-24+)	Pwotokòl 24, Pwotokòl 25, C-28, C-31	Arkitekti objektif, repareman relasyonèl, depandans natirèl ki fonksyone nèt	Restorasyon volim sèvo ki pwoprete nan dezyèm ane sobriete a ka mezire sou MRI epi li vrèman enpòtan. Pèsonn ki angaje pou rekonperasyon nan mwa 1 ka diferan nan nève — pi bon anpil, pi bon sa ki ka mezire — bay mwa 18. Sa pa metafor. Se pi pwisan argiman long tèm pou sobriete ke biyoloji bay.

Seksyon 8 — Nivo Sipò Medikal la

Malèz ki gen pwoblèm itilizasyon alkòl gen pi solid baz prèv nan tout anyen pou tretman pwifikoman. Medikaman ki anba yo pa itilize ase — etid konsistanman montre ke mwens pase 10% moun ki gen AUD ki ta ka benefisye de medikaman sa yo resevwa yo. Se yon mank trete ki koute lavi.

Pase seksyon sa a bay doktè ou. Mande dirèkteman sou opsyon sa yo. Framework Recovery Kernel ak tretman pwodjikòm pa nan konpetisyon youn ak lòt — yo konsepe pou travay ansanm.

Medikaman ki ap aksepte pa FDA pou maladi itilizasyon alkòl

Medikaman	Mekanism	Nivo prèv	Konsiderasyon jènmik ak klinik
Naltrexon (oral oswa enjeksyon chak mwa / Vivitrol)	Antagonis reseptè opioïde — bloke siyal rekonpans endorfin ki soti nan alkòl la, redwi "vle" ak rekonpans lan.	Fò - plizyè RCT; apwouve pa FDA	Pòtè OPRM1 A118G montre yon repons ki pi wo pase anpil — jiska 3 fwa pi bon rezilta. Si ou konnen ou pote varyant sa a, naltrèksòn se pwobabman medikaman ki gen efikasite pi wo pou ou. Enjeksyon chak mwa (Vivitrol) retire varyab konpile chak jou. Metòd Sinclair la — pran naltrèksòn anvan chak epizòd bwè pou eksplike repons rekòmans lan — se yon apwòch rediksyon danje ki valide pou moun ki pa pare pou yo rete san bagay sa a.
Acamprosate (Campral)	Modilasyon GABA ak glutamat — redwi egòdèksitasyon retreman alkòl ak PAWS; redwi estrès abstans.	Fò - Aprovasyon FDA; efikasi espesifik nan PAWS	Pandan tout bagay ki pi enpòtan pou pwofil defisit GABA (GABRA2 risk-ki wo) epi pou moun ki gen PAWS grav. Netwaye pa renn—pa metabolize nan fwa, sa se yon avantaj pandan rekoblè alkòl kote fonksyon fwa ka vin anpil pwoblèm. Li pa entereaji ak stack sipò fwa. Kòmanse pandan oswa imedyatman apre detoksikasyon.
Disulfiram	Inhibisyon ALDH2 —	Modere —	Fonksyone pa fè bwè

(Antabuse)	bloke netwayaj asetaldehid, ki pwodui maladi nan vant grav, woujè, ak disèkonsyan si alkòl konsome	estrateji evitasyon; efikas lè konpayi sipèvize	imedyatman epi pini sevitab. Pi efikas lè dozi a obsève (patnè, apotekarist, oswa pwogram). Pa apwopriye pou moun ki pote ALDH2*2 — deja yo gen yon netwayaj asid acetaldehyde ki anpeche; disulfiram ta entansifye yon deterran biyolojik ki egziste deja. Li mande angajman absoli nan abstenyòm paske li fè bwè medikalman danjere.
Agonis GLP-1 (semaglutide, tirzepatide)	Redwi "desir" pou alkòl pa modilasyon sirkuit dopamin ak rekonpans; done yo nan ane 2025–2026 montre rediksyon 50–60% nan epizòd bwè.	Ap parèt — done obsèvasyon solid; esais klinik ap kontinye jiska 2026	Pi gwo devlopman nan farmakoloji tretman alkòl an depi ane yo. Mekanism sa a sanble li redwi kalite 'vle' k ap akonpaye yon kriz alkòl — pye ki fò pou soustans la — olye ke jis rekonpans apre konsomasyon l. Pou pasyan ki gen pwoblèm AUD ak konsèrn metabolik, sa ka adrese de bagay sa yo an menm tan. Diskite avèk doktè ou.
Gabapentin	Antikonvansan ki modere GABA — redwi senpètòm retrete ak PAWS; patikyalman enpòtan pou dòmi ak anksyete	Modere — sou etikèt la; baz prèv enpòtan pou AUD	Itil pou jere PAWS ak dòmi nan premye 1–3 mwa yo. PREVONSORYE: gabapentin menm pote ris younman, sitou nan moun ki gen istwa abitasyon. Sèvi avèk limit tan epi sipèvizyon doktè. Pwofil risk wo GABRA2 ka benefisye pi plis e pote pi gwo ris abizman — swiv ak atansyon.

Yon Pawòl Final

SENTURION AN — Sistèm ki te chwazi alkòl pa rete kase. Li te rezoud yon pwoblèm reyèl mal.

Sistèm GABA ki pa ka kalme tèt li. Sistèm endorfin ki pa ka jenere chalè sosyal ase. Sistèm dopamin ki pa ka jwenn ase rekonpans nan tèks ordinaryen lavi chak jou. Sistèm metilasyon ki pa ka sentezize ase serotonin. Sa yo pa defo karaktè. Yo se vyeblman biyolojik — espesifik, jenetik, akablab.

Alcool te rezoud pwoblèm sa yo. Pou anpil ane, petèt pou dèdek ane, li te rezoud yo. Solisyon an te reyèl. E li t ap detwi tout bagay ki rete nan pwosesis la.

Sa ke Recovery Kernel ofri se yon kalite solisyon diferan — pi dous, mwens dramatik, ki mande pratik chak jou ak sipò biyolojik ak kominote ak tan. Men yon solisyon ki pa koute sa alkòl te koute. Sa ki pa limite lavi ou nan sèl kesyon lè pwochen bwè a ap vini.

Volim sèvo ki pèdi ak alkòl ka rekipere. Reseptè GABA yo rekipere. Sistèm serotonin an rebati. Foajie a swafe. Relasyon ki te soufri yo ka repare — pa tout yo, epi pa rapidman, men ak yon sans. Fonksyon kognitif ki te enkiste pa alkòl la retounen, souvan depase nivo sa yo te deja nanvan bwè paske zouti ki bati pandan rekipere a — respireman an, dòmi an, nitrisyon an, egèsis la, pratik kontemplatif la — ap konstwi yon sèvo ki pi kapab pase youn kote moun nan te kòmanse bwè.

Recovery Kernel la te bati pou moun ki t bezwen yon kat pi egzak pase sa yo bay jeneralman. Kounye a ou gen vèsyon ki espesifik pou alkòl nan kat sa a.

Navigasyon an kontinye nan Gwo Kompendium la. Itilize l.

— — —